คู่มือการใช้เว็บไซต์ "http://taikhuen-health.com/"

ดร. กรด เหล็กสมบูรณ์

สถาบันวิจัยสังคม

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

เมษายน 2562

คู่มือการใช้งานเว็บไซต์ภูมิปัญญาการดูแลรักษาสุขภาพของกลุ่มชาติพันธุ์ไทขึน เป็นผลผลิต จากการดำเนินโครงการวิจัยเรื่อง "การศึกษาภูมิปัญญาการดูแลรักษาสุขภาพของกลุ่มชาติพันธุ์ไทขึน ในประเทศไทย สาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมาร์ และสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว" โดย การรวบรวมข้อมูล ความรู้ และภูมิปัญญาในด้านการดูแลรักษาสุขภาพของกลุ่มชาติพันธุ์ไทขึนและ พัฒนาให้อยู่ในรูปแบบดิจิทัล (Digital Format) โดยแบ่งการดูแลรักษาสุขภาพของกลุ่มชาติพันธุ์ไทขึนและ พัฒนาให้อยู่ในรูปแบบดิจิทัล (Digital Format) โดยแบ่งการดูแลรักษาสุขภาพออกเป็น 4 วิธี ได้แก่ 1. พิธีกรรม 2. กายบำบัด 3. อาหาร 4. สมุนไพร เพื่อให้ผู้ใช้งานสามารถเข้าถึงได้โดยง่าย มีความ สะดวกรวดเร็วในทุกที่ทุกเวลาตามความสนใจและความต้องการซึ่งจะก่อให้เกิดคุณประโยชน์ ในด้าน ต่าง ๆ ทั้งการอนุรักษ์ การเรียนรู้ศึกษาวิจัย การส่งเสริมการพัฒนาหรือการต่อยอดให้เกิด ประโยชน์ เซิงสังคม เชิงเศรษฐกิจ ทั้งในระดับชุมชน ท้องถิ่น ภูมิภาค ระดับประเทศและนานาชาติ ได้อย่าง มากมายในวงกว้าง

คู่มือฯ ฉบับนี้เป็นคู่มือประกอบการใช้งานเว็บไซต์ภูมิปัญญาการดูแลรักษาสุขถาพของกลุ่ม ชาติพันธุ์ไทขึ้น (http://taikhuen-health.com/) ผู้ใช้งานควรศึกษารายละเอียดให้ เข้าใจเพื่อให้ สามารถใช้งานได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมหากประสบปัญหาในการใช้งานสามารถติดต่อได้ที่ ศูนย์ พัฒนานวัตกรรมและสื่อดิจิทัลล้านนาสถาบันวิจัยสังคม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โทร. 053-942565 หรือที่เว็บไซด์ www.lidmed-cmu.com

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าผลการพัฒนาเว็บไซต์ภูมิปัญญาการดูแลรักษาสุขถาพของกลุ่มชาติ พันธุ์ไทขึ้นดังกล่าวนี้จะช่วยส่งเสริม ความรู้และภูมิปัญญาในด้านการดูแลรักษาสุขภาพของกลุ่มชาติ พันธุ์ไทขึ้นให้เกิดประโยชน์ต่อชุมชน สังคมและประเทศชาติและ หากมีข้อผิดพลาดประการใดผู้วิจัย ขอน้อมรับฟังด้วยความเต็มใจเพื่อการพัฒนาผลงานให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

ดร.กรด เหล็กสมบูรณ์

ศูนย์พัฒนานวัตกรรมและสื่อดิจิทัลล้านนา

สถาบันวิจัยสังคม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

# สารบัญ

หน้าหลักของเว็บไซต์	1
หน้าภูมิปัญญาฯ ชุมชนต้นแหนน้อย	2
หน้าเกี่ยวกับโครงการ	3
หน้าคลังภาพ	3-4
หน้าคลังวิดีโอ	4
การล็อกอินเข้าสู่หลังบ้านของเว็บไซต์	5-7
วิธีการแก้ไขข้อมูล	7-9

### หน้าหลักของเว็บไซต์



แถบเมนู เว็บไซต์

# P การดูแลรักษา สุขภาพของกลุ่มชาติ พั้นธุ์ใทขึน

เดิมชาวไทยเขินหรือไทขึ้น มีถิ่นฐานที่เมืองเชียงตุงในรัฐฉาน ของประเทศ เมียนม่าร์ ซึ่งอยู่ทางทิศตะวันออ<sup>็</sup>กเมืองย่างกุ้ง ใกล้กับพ<sup>ี</sup>รมแดนประเทศจีน และไทยได้แก่เมืองเชียงตุง ชาวไทเขินได้มาตั้ง รกรากที่เมืองเชียงใหม่ ใน สมพันธ์ในฐานะประเทศราช และได้ส่งโอรสตลอดจนเชื้อสายวงศ์วานไป ปกครองเมืองเชียงตุง ทำให้มีภาษาและศาสนาตลอดจนศิลปวัฒนธรรม ความคล้ายคลึงกัน โดยพระเจ้ากาวิละได้ขับไล่พม่า แล้วขึ้นครองราชย์ใน ปีพ.ศ. ๒๓๓๕ พระองค์ได้ฟื้นฟูเมืองเชียงใหม่ โดยรวบรวมผู้คนผู้คนมาสร้าง บ้านแปงเมืองเนื่องจากเป็นเมือ<sup>ุ</sup>่งร้างประชาชนได้อพยพหลบห<sup>ุ</sup>่นีภัยสงคราม ไปอยู่ตามป่าเขา และได้ส่งพระยาอุปราชและกองทัพล้านนา



ไทขึ้น







## หน้าภูมิปัญญาฯ ชุมชนต้นแหนน้อย



## หน้าเกี่ยวกับโครงการ

# เกี่ยวกับโครงการ

#### ที่มาและความสำคัญ

กลุ่มชาติพันธุ์ไทขึ้นเป็นกลุ่มชาติพันธุ์หนึ่งในอาเซียนที่มีประวัติความเป็นมายาวนาน ปัจจุบันกลุ่มชาติ พันธุ์ไทขึ้นมีถิ่นพำนักอยู่อาศัยใน 3 ประเทศคือ สาธารณรัฐแห่งสหภาพ เมียนมาร์ ประเทศไทย และสาธารณรัฐ ประชาธิปไตยประชาชนลาว (Simons, Gary F. and Charles D. Fennig, 2018; Joshua Project, 2018) ชาติพันธุ์ไทขึ้นมีภูมิปัญญา ด้านการดูแลรักษาสุขภาพที่น่าสนใจและน่าศึกษา เพราะใช้การรักษาแบบท้องถิ่นใน ลักษณะของการรักษาแบบองค์รวม โดยมีมุมมองต่อสุขภาพความเจ็บป่วยทางกายและ ทางจิตใจในลักษณะที่ ไม่ได้แยกจากกัน ความเจ็บป่วยที่มีอาการต่างกันหรือเป็นโรคต่าง กัน อาจจะมีสาเหตุเดียวกัน และมีวิธีการเยียวยารักษาแบบเดียวกัน โดยวิธีการเยียวยา ความเจ็บป่วยอาจจะใช้มากกว่าหนึ่งวิธี เนื่องจากต้องมีการเยียวยาทั้งทางร่างกายและ จิตใจไปพร้อม ๆ กัน (กรด เหล็กสมบูรณ์, 2560) กล่าวได้ว่า การดูแลรักษาแบบ องค์ รวมเป็นการยึดเอาผลสัมฤทธิ์ของการดูแลรักษาเป็นหลัก โดยใช้วิธีการดูแลรักษาหลายๆ วิธี ทั้งการดูแล รักษาร่างภาย จิตใจ และอารมณ์ ไม่ได้เน้นการรักษาด้วยวิธีการใดวิธี เดียว ดังที่ยิ่งยง เทาประเสริฐ (2546) นำเสนอวิธีการดูแลสุขภาพของคนในสังคมภาค เหนือไว้ 4 วิธีการ ได้แก่ พิธีกรรม กายนำบัด สมนไพร และ อาหารการกิน นอกจากนี้การ ศึกษาแบบแผนการรักษาความเจ็บป่วยในสังคมภาคเหนือของไทย ของอานันท์ กาญจน พันธุ์ (2555) ยังกล่าวถึงการเลือกรับการรักษาพยาบาลว่า ชาวบ้านไม่ได้ปีกใจเลือกการ รักษาแบบหนึ่ง แบบใดเพียงวิธีเดียว แต่ชาวบ้านได้พยายามลองรักษาทุกวิถีทาง ทั้งการ รักษาตามแบบแพทย์สมัยใหม่และแบบ พื้นบ้าน

อย่างไรก็ตามสภาพการเปลี่ยนแปลงในสังคมโลกตัจจุบันโดยเฉพาะการแพทย์ สมัยใหม่ได้มีบทบาทมา ช่วยเยียวยาร์ทษาสุขภาพของผู้คนให้มีสุขภาพดันากขั้น ส่งผลให้ ภูมิบัญญาดังกล่าวทำลังจะถูกลีนเลือนและสูญ หายไปอย่างน่าเสียดาย ซึ่งภูมิบัญญาการ ดูแลร์กษาสุขภาพของกลุ่มชากฟันธุ์ไทขั้นของแต่ละประเทศใน อาเซียนนั้น ถือเป็นแหล่ง ข้อมูลที่สำคัญประการหนึ่งที่สะท้อนให้เห็นดั่งสภาพชีวิต ความเชื่อ วิทีความเป็นอยู่ ของ ผู้คนในอดิตที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ การรักษาโรคภัยไข้เงินต่าง ๆ ได้อย่างดี ทั้ง การรักษาด้วยพิธีกรรม (เช่น การสะเดาะเคราะห์ สิบชะตา) การรักษาด้วยภายบ้านัด (เช่น การเปิด กรบัน การอบไขไว้ รวบควัน) การรักษาด้วยอาหารและสมุนไพร (เช่น ยาลูก กลอน ยาณ) ดังนั้นการศึกษาข้อมูลดังกล่าวข้างต้นจะทำให้กราบถึงภูมิปัญญาการดูแลรักษา สุขภาพของกลุ่มชาติ พันธุ์ใกขั้น และทราบถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อภูมิปัญญาการดูแลรักษา สุขภาพของกลุ่มชาติพันธุ์ไกขั้นในประเทศ ไทย สาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียมมาร์ และ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ซึ่งสามารถเป็นแนวทางใน การจัดการองค์ความรู้ และภูมิปัญญาการดูแลรักษาสุขภาพของกลุ่มชาติพันธุ์ไกขั้นมาสู่การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และประยุกต์ใช้งานให้เกิดประโยชน์ต่อสังคนต่อไป

#### วัตถุประสงค์ของโครงการ

🥏 เพื่อศึกษาภูมิปัญญาการดูแลรักษาสุขภาพของกลุ่มชาติพันธุ์ไทขึ้นในประเทศไทย

🥝 เพื่อพัฒนาคลังข้อมูลดิจิทัล



### หน้าคลังภาพ





# หน้าคลังภาพ(ต่อ)

# ภาพตัวอย่างเมื่อกดขยายภาพ



# หน้าคลังวีดีโอ



#### การล็อกอินเข้าสู่หลังบ้านของเว็บไซต์

1. เข้าสู่เว็บไซต์ <u>http://taikhuen-health.com/</u> ผ่านเบราเซอร์ที่ท่านต้องการ



2. พิมพ์ต่อจาก URL ของเว็บไซต์ตามภาพ ---> "admin" แล้วกด Enter



 เมื่อกดปุ่ม Enter ระบบจะให้กรอก Username และ Password ของ Domain ตามภาพให้กรอกคำ ว่า "dragon" ทั้งสองช่องตามภาพ หลังจากนั้นกดปุ่มสีฟ้า "Sign In"



 หลักจากกดปุ่ม "Sign In" ระบบจะแสดงหน้าจอให้กรอก Username และ Password สำหรับเข้า แก้ไขข้อมูลใน WordPress ให้กรอกช่อง Username ว่า "admin" และช่อง Password ให้กรอกคำ ว่า "xxxxxxx" หลังจากนั้นกดปุ่ม "Login"

D Log In < taikhuen-health — Word × +			- 0 ×
← → C () Not secure   taikhuen-health.com/wp-login.php?redirect_to=http%3A	A%2F%2Ftaikhuen-health.com%2Fwp-admin%2F&reauth=1	<b>⊶</b> Q ☆ Q	o 🖪 😑 :
Us li Pas	ername or Email Address idmed assword Remember Me 2 log In back to taikhuen-health		

 เมื่อกดปุ่ม Login เสร็จสิ้นระบบจะแสดงหน้าต่างหลังบ้านของเว็บไซต์ ท่านสามารถเลือกแก้ไขข้อมูล ได้ตามต้องการตามภาพ

Dashboard • taikhuen • health — \ × +	- 0	
+ + C 🕕 Not secure   taikhuen-health.com/wp-admin/ Q 🖈 🔍	o 🛃 😜	
	Howdy, lidmed 📗	1
Cashboard      WordPress 5.1.1 is available! Please update now.      WordPress 7	is ♥ Help ♥	
Pres optin form plugin that will increase your email list subscribers and keep them engaged with automated and schedule     Install MailOptin Now for Free	•	
Comments  Forglets  Fooglety  Appearance  Dashboard  Comments  Comments  Comments  Cuck Hear To CONFIGURE  DISMSS  DI		
	× Dismiss × Dismiss	
Foodalery     Vourferace     Smuch     Sm	t No thanks	
Collapse manu Welcome to WordPress!	O Dismiss	•

#### วิธีการแก้ไขข้อมูล

 เลือกหน้าเพจที่ต้องการแก้ไขข้อมูล (ตัวอย่าง เช่น น้ำพริกถั่วเน่า) หลังจากนั้นกดปุ่ม "Enable Visual Builder" ตามภาพด้านล่าง



 เมื่อกดเข้ามาจะสามารถแก้ไขข้อมูลตามตำแหน่งที่ต้องการได้เลย โดยสามารถคลิกที่สัญลักษณ์ 🖾 เพื่อ ทำการแก้ไขได้เลย ซึ่งแบบนี้เป็นการแก้ไขจากหน้าบ้าน



 ตัวอย่างเช่น เมื่อกดเข้ามาจะแสดงText Settings ให้เลือกส่วนที่ต้องการแก้ไข หลังจาแก้ไขเสร็จ เรียบร้อยแล้วก็ทำการกดเครื่องหมายถูก เพื่อทำการเปลี่ยนแปลงข้อมูล



- 9
- 4. ก่อนออกจากหน้านี้ให้กดปุ่มสีม่วงข้างล่างเพื่อจะทำการบันทึกข้อมูล



# 5. กด SAVE เพื่อเป็นการสิ้นสุด

